

～今月号の目次～

今だから言える修了者の声……………2	お知らせ……………12
マック利用者嵐山バーベキュー感想文…3	はらたち日記……………13
四季の行事から……………10	会計報告……………14
マックダルクソフトボール大会結果……11	



# 今だから言える修了者の

## 「通所中の思い出」

(Y・K)

私がさいたまマックへ通所させていただいたのは、平成15年1月から平成16年7月頃になります。通所中で楽しかったことは、ソフトボール、調理実習、昼休みに近くの公園で昼寝をしたこと、いろいろと思い出深いものがたくさんありました。酒を飲んでいた頃は、最後は周りの人達から相手にされなくなり、ひとりぼっちになってしまい、遊んでくれる人がいませんでした。何に対しても一番でなければ気が済まない負けず嫌いな私は、当時の通所中の人たちとは始めは、打ち解けることが出来ませんでした。肩が振れあえば、相手を脅し、相手が弱みを見せれば徹底的に弱みにつけ込むという生活をしていました。

しかし、月日が経つにつれ、会話をして笑っている自分がありました。ソフトボールの対抗試合では東京の荒川のグラウンドまで行き、ダルクチームとの熱戦が思い出されます。ダルクチームのヤジに対して、血の雨を降らさずに、正々堂々と真っ向勝負をしました。仲間と協力し、声をかけ合い、励まし合いながら一つの

ことをやり遂げたあとの汗は最高でした。調理実習では、始めはなんで、こんなめんどくさいことをするのか分かりませんでした。今の世の中は、お金さえ出せばスーパーでたくさんのお食品が手に入ります。なんでわざわざ自分達で作らなくてはならないのだろうと思っていました。しかし、慣れないながらもみんなで苦勞して作った手料理は、とても旨かったです。文句を言いながら調理しましたが、みんなで会話を楽しみ、食べたものは最高のごちそうでした。もうひとつの楽しみは昼休みの昼寝でした。酒を飲んでいる頃は気持ちの安らぐ日はありませんでした。酒を大量飲酒してから気絶して寝ることの繰り返しでしたから、昼食を腹いっぱい食べて、心安らかに寝むれる昼休みは本当に幸せを感じました。現在のもう一つの楽しみはゆっくりとお風呂に入ることです。そして一日の終わりには、ミーティングで助けてもらった自分の命を精一杯生きているかを反省する日々を過ごしています。

# 嵐山バーベキュー大会感想文

## 「2013 春季合同バーベキュー in 嵐山参加記」

(K・T)

三回目の参加となった嵐山バーベキュー。一回目は入院中のセンターから集合場所の JR 上尾駅へバスで行ったが、病院の朝食時間 7 時 30 分と間に合わず、その事ばかり心配していたことを思い出した。

今回の参加で、まず印象に残ったことは、千葉から参加された男性に握手を求められ、スッと手が出たこと。話題は、やはり河原でのビールとバーベキューの体験談で、火床の焼石に小水をかけてさまし、枕にして昼寝した話し。妙なスタートとなった。

早起き（5時に一旦目覚め二度寝する）が習慣となっており、余裕を持って行動開始。

所長運転のレンタバス（走行距離 20 km のピカピカの新車とのこと）は渋滞に会わず川島農産物直売所、本田エアポート国立教育婦人会館を過ぎて現地に到着。

既に先着組がいて準備を始めている、何時に家を出たのか、それより今日の事前準備を考えると心から感謝したくなる。

何を手伝えばいいのか相も変わらず解からず言われるままに、キノコバラシ、ショウガの千切、タクワン切りをやった。このすグループは、鶏の鉄板焼き。使い込んだ用具と「焼け」の指示あり、恐る恐るへらを手にした。材料と下処理が完璧で売れ行きも絶好調で即完売となった。少しだけつまみ食いしたが家では出来ない味だった。

食事、片付けの後の野外ミーティング。夏の新潟、秩父のキャンプ、年末年始の宝登山等々、同室だった人、見知り合った人が少しずつ増え、少しずつ楽な気持ちで話しを聞く事が出来る様になっているのを実感できた

## 「仲間と共に」

(S・H)

4月29日(昭和の日)春季合同バーベキューin嵐山に参加をさせて頂きました。

上尾駅前を所長の運転されるマイクロバスで八時過ぎに出発。道中、川島インターチェンジで休憩、渋滞が少なかったので十時前に槻川河原に到着することができました。

昨年と同様に大勢の仲間達が料理の準備に入っており私達さいたまマック班は野菜料理作りです、先ゆく人の御指導のもと、キャベツとキュウリの塩漬け、レタス・ハム・トマト、ゆで卵のサラダ、きのこ、じゃがいも、玉ねぎ他 筍入りきのこ汁等の担当です。分担して料理に入り進行が早かったのか十五分前に作ることが出来ました。

11時30分から食事開始でしたので、私は作ってる時から、これは美味しそうだなあと感じていた「筍入り きのこ汁」を最初に食べてみました。少し食べてみて「これは旨い」と思わず言うと、「そうかそれは良かったねえ」と先いく人が笑いながら言ってくれました。

次は野菜サラダに行きましたが並んでおり残量が少ないのであきらめました。

キャベツ、キュウリ漬けを、皿に山盛りにし、座して食べる事にして昨年より出会いのあった仲間が多くなり気軽に声を掛け合い、おいしく食べる事が出来ました、自分より偉大な力を信じる気持があり少しの努力をしているつमりの私ですが、話し合いの中で私が感情の起伏が少しづつ小さくなって欲しいと痛感しました。 食欲は続きます。

牛肉ロース焼き・イカ焼き・焼きそば・焼き鳥・などを次から次にと食べ歩き大変美味しく食べる事が出来ました。

御馳走さまでした、ありがとうございました。頭を垂れる私がありました。

午後からのグループセラピーのテーマは、「仲間と共に」。上州グループ、埼玉マックグループ、その他のグループの人達で大勢でした。

千金の重みがあり持ち帰ることが出来ました。帰りのバスの中で健康に留意し、出来る事を少しづつ多くし、中庸な人間になれる為にはアルコールリックス・アノニマスに通い続けなくてはならない私が見えて来ました。

## 「嵐山フェローシップの感想」

(T・N)

朝の7時45分出発と言うのに、何を勘違いしたのか7時30分発の大宮行きの電車に乗って行き途中で7時45分に上尾駅を出発する事に気付きはじめ途中で案内の書類を取り出して見ると現地集合は10:00となっており8時45分集合で間に合わない事に気付き、もう頭がパニック状態になり電車の中なので鈴木所長に電話連絡も出来ずに7時59分に上尾駅に到着。もう行ってしまったらと思うながら集合場所に行ったら、まだマイクロバスが待っていてくれたので、慌ててバスに乗り込み、みなさんに迷惑を掛けた事をお詫びして反省をしました。昨年12月31日のニューイヤー宿泊研修会に続いて、またしても遅刻をしてしまい大変迷惑かけた事を深く反省致します。

さて、これからバスに乗る事、1時間あまりで現地に着き、岡野さん達と合流して野菜を切り、サラダを作ったりして、みんなで楽しく作業して少しホームグループの人達とも会えて挨拶をし、いろいろ話をして過ごす内に11時頃からバーベキューが始まり自分は、まず、岡野さんが作った茸汁を食べさせて頂き、一回り、いろいろなバーベキュー食べさせて頂き大変美味しく頂きました。デザートフルーツポンチや飲み物もたくさん頂き、お腹一杯になり大変楽しい思いをしました、また春日部グループのHさんに会い、みのわマックの司会をされていた時に3~4回、会っただけなのに私の事を覚えていて下さっていて握手をして下さったのには、とても嬉しく思い感激してしまいました。最後は、各グループに、お別れミーティングを行い私のグループは上州グループの方の司会で「仲間と共に」というテーマで分ち合いをしました。私は初めての参加でした。いろいろな仲間と知り合い大変楽しかったと言わせて頂きました。

## 「嵐山バーベキューに参加した所感」

(H・F)

掲題の通り、バーベキュー大会が4/29に開催された。総員約140名のアルコール依存者が集まった大規模な催しであった。

当初、本音を言うと、この催しにはあまり積極的な参加意欲はなかった。プログラムの一環なのでやむを得ず参加した、と言うのが本音であった。しかし、現地に到着してみると、久々に感じた大自然の雰囲気や、活発にバーベキューの準備をしているAAの仲間達を見て、たまにはこういう催しに参加するのも気分転換となって良いな、と感じた。私は鍋料理の具材を切ることに参加した。包丁を持つのも久しぶりであった。

さて、食事の時間となったのだが、私が並ぶ行列全てで品切れがおこり、肉2～3切れ、きのこ汁一杯、イカ2～3切れしか食べることができず、非常に空腹だった事を記憶している。また会場が河川敷だったこともあり、移動に非常に苦労したことも覚えている。

河川敷をうろうろしていると、知り合いのAAメンバー数名と出会い、握手して挨拶したのもいい思い出である。

最後は、1グループ数十名単位のミーティングで、無事大会は終了した。

しかし、何もなく無事終了した、ということは、関連各位の十分な準備や打合せなどがあったはずであり、準備担当者へのお礼の気持ちを持った。

最後に、一人安全運転でメンバーの移動を担ってくれた鈴木所長に感謝し、本文の締めとさせて頂く。

どうもありがとうございました。

## 「嵐山バーベキュー感想文」

(Y・Y)

朝、目覚めカーテンを開けたら、太陽の光が差しいい天気。良かったの一言。私は、六時半にFさんと西川口の駅で待ち合わせて、上尾駅へ向かった。早く着き過ぎてしまい、自分のいい点か、悪い点かわからないけどよかった。仲間が一人、二人、三人と集まり、所長の運転する車に入り、出発。一時間ちょっとで着いた。もうすでにAAの仲間がいて、仕度をしていた。まず私が行った

ことは、手を洗い、ネギを仲間と切った。そして、他の野菜を切り、岡野さんの所へ持って行った。11時15を待てずに、焼き鳥を食べてしまった私。お腹が空いて待てなかった。とっても美味しかった。時間が来て、きのこ汁、ローストビーフ、イカ焼き、ヤキソバ、フルーツポンチ、野菜サラダ、焼き鳥など、いろいろなものを食べた。食べるのはいいけど、それを一生懸命作っている仲間の姿を見ていると本当に感謝。お酒を飲んで、バーベキューをした事はあったが、アルコール無しでやったのは、嵐山バーベキュー二回目です。私と仲間は、アルコール依存症。でもバーベキューはできるのです。まだまだ私は、ビギナー。時間のたった仲間を見て尊敬の一言。汗をかき、声を出して、みんなの為に動く。行動とはこういうものだと思います。私もいずれは、行動ができればいいなあと思って帰って来ました。とってもいいフェロシップでした。私は、普段、笑顔はあまり見せることはありません。自分で言うのは、はずかしいのですが、とてもいい笑顔と出せたと思います。

## 「嵐山バーベキュー感想文」

(M・K)

私にとって2回目の嵐山フェローになりました。行く道中、昨年初めて参加した日の事を思い出していました。去年は中間施設に継がったばかりで、誰も知っている人がいなくて、不安で居場所がない状態でした。ただただ、不安を消す為に、黙々と食べていました。その中でも、数人の女性のお手伝いをさせて頂きお話ができた事を憶えています。今年は、この1年で多くの仲間との出会いを与えて頂き、普段、なかなか会えない仲間と再会し、嬉しくて始終テンションが上がっていました。しかし残念ながら食べ物に対しての無力を痛感しています。その中でも、食べ物の問題を持つ仲間も参加してくれて会えたので、2人ミーティングをして分かち合いができました。すごく嬉しかったです。この分かち合いも、依存の苦しみを持つ者だけに与えられる特権なのでしょう…。ある意味、財産とも言えるかもしれません。

仲間が色々準備して、ふるまって下さった料理は、どれも美味しかったです。(しっかりと漬け込んであるイカやお肉など)。そして仲間と一緒に話しながら食べられて、一層美味しく感じました。この1年で、仲間の中に居ていいんだという安心感、居場所を与えて頂き、この度のフェローでも安心して楽しんでい

る自分が嬉しかったです。依存まみれの今までの1年と、この1年は、全く違っていています。やっと前向きに生きて行きたいと思う様になりました。新しい生き方で生きて行く為には、ミーティングに出ることを続け、仲間に出会い、弱い自分を認め続けて行こうと思っています。

仲間とプログラムに感謝しています。ありがとうございました。

## 「春季合同バーベキューin 嵐山に参加して」

(T・S)

今回、さいたまマックに通所し始め三日目。フェローシップを兼ねてのバーベキューに参加させていただき、本当に感謝しております。方々から仲間達が食材や器材を用意し、各自手分けしながら材料を切る人達、器材の鉄板を、用意し火を起す人など協力をしながら、その汗水たらしながら、その汗を拭きふき、一生懸命に精を出す姿は自分の目から見たら、この人達がアルコール依存症者とは思えない位に元気で明るく笑い楽しんでいまして、さすががしく見えました。

この楽しんでいる裏には、仲間一人一人苦しんで来た過去があった事は、全員一緒に、普段からのAAグループのミーティングに参加して仲間とプログラムを踏んできた努力がわかりました。

過去は、どんなにひどい依存症者でも一人では回復する事は出来ないし、毎日、仲間と共にマックでのミーティング、プログラム、AAの自助会に参加しながら、すぐには無力には、なれなくてもマックに通所している内に心に平安が訪れ無力を認め・信じ・任せられる様になり、日々成長していける様になれると信じています。仲間と回復の手助け等をしながら、生きて行ける様になりたいです。

本当に、今回のバーベキュー大会、フェローシップ、野外ミーティングと自然の中で仲間とふれあえた事は今後の自分の為にもなりますし、これからの自分の成長と回復、今、自分は一人じゃない。仲間を支えながら協力して生き、来年もまた、バーベキュー大会に参加出来る様、尚、且つクリーンを延ばして今日一日で過ごして行きたいです。本当に心から仲間に感謝しています。これからも宜しくお願いします。

## 「嵐山バーベキュー」

(T・S)

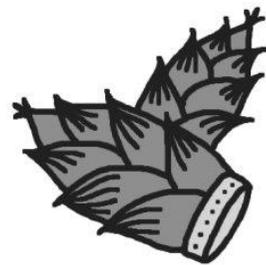
やってまいりました。3回目の嵐山バーベキュー。出発は上尾駅！！1時間ぐらいで嵐山のバーベキュー場に着きました。さあーお手伝いするぞ！！まずはレタスをちぎりまくりました。これはサラダにするんです。あとは、にんにくみじん切り。これはキャベツの漬けものに和えるものです。お手伝いはこれくらいしかやってません。後は、食べる方のお手伝いだあー。僕が美味しかったのは、イカ焼きと鶏肉を焼いたもの。おなかいっぱい食べました。焼きおにぎりにきのこ汁をいれたものも、とても美味しかったです。食後のアイスクリームを食べておしまい！！帰れると思ったらミーティングが……。ここまで来てミーティングかよ……。と思いましたが。バッチリひと言楽しかったですで終わり。本当に本当に楽しかったです。

僕が思った事は、いつも他の仲間に僕はたよってばかりなので、少しは手伝いができるようにならないと！！最近ようやくミーティング場で用意をしたり、後かたづけをしたりできるようになりました。仕事も中々続かない！！自立のプログラムは大変です。

今日もこの感想文を書く朝、仲間とメールをしていて、今までいかに自分が親に、世間に甘えて、迷惑をかけてきたかを再確認させられました。「父ちゃん、母ちゃんごめんなさい」心から思えた。だからこそ、これからこそ自分の力で立っていかなきゃ……

頑張り過ぎずに頑張るぞ！！今いろんな事を「さいたまマックや仲間」から学んでいます。

バーベキュー本当に楽しかったです。  
本当に仲間にありがとうございますです。



そこから話がしやすくなったり、相手を思いやる気持ちも増えてくると思いました。

## ～四季の行事から～

5月5日（日）子供の日マックレストラン、昼食メニュー（350円）

三色お稲荷さん

（ちらし錦糸卵・切りのり・でんぶ）

茶碗蒸し

カニ風味のお吸い物

お新香

デザート

柏餅・いちご・バナナ



### 6月の通所者外プログラム

2日（日）・・・みのわマック感謝の集い（ハイライフプラザいたばし）

4日（火）・・・スポーツプログラム（障害者交流センター）

9日（日）・・・さいたまマック 12周年感謝の集い

（さいたま市産業文化センター）

11日（火）・・・調理実習（障害者交流センター）

16日（日）・・・AA 埼玉東地区の集い（与野本町コミュニティセンター）

# マックダルクソフトボール大会



## 第一試合

	1	2	3	4	計
さいたまマック	3	0	0	0	4
日本ダルク	2	1	0	3	9

女性通所者が 2 安打、1 打点も負けてしまいました。

## 第二試合

	1	2	3	4	計
さいたまマック	0	0	1	6	7
山谷・ワンステップ	7	0	3	2	12

後半、追い上げも届かず…

## 5月5日は修了者との

## 交流ソフトボールを開催！

ゴールデンウィーク恒例となった、修了者との交流ソフトボールが、5月5日、障害者交流センターで行われました。

キャッチボール、フリーバッティングの後、じゃんけんで組み分けした紅白戦。試合の結果は、ともあれ…。

当日は、修了者のご家族も含め約20名の参加で、楽しい時間を過ごしました。今後も、続けていけたらいいなと思います。

みなさん、お疲れ様でした。



**さいたま・新潟・秋田マック**

## **合同宿泊研修会**

**新潟マック・秋田マックの仲間のみなさ〜ん**

**今年も 7月 13日（土）～14日（日）**

**一泊二日で分ち合いに行きますよ〜！**

**よろしく お願いいたしま〜す**

**AA の仲間、関係者の方々**

**家族の皆さま、一緒に行きましょう！**

### **6月のスタッフ渉外・メッセージ活動**

(近隣地域の病院、福祉、保健所、施設への広報と交流)

- ・ 1日 土曜日 与野中央病院 13:45～15:30 (影山)
- ・ 5日 水曜日 マック・ダルク連絡会 18:30～20:00 (岡野)
- ・ 13日 木曜日 久喜すずのき病院 13:30～15:00 (岡野)
- ・ 21日 金曜日 済生会鴻巣病院 14:00～15:00 (影山)
- ・ 26日 水曜日 県立精神医療センター 14:00～15:00 (鈴木)

福祉・保健所・病院から講演依頼があれば協力させて頂いています。

## はらたち日記

影下 妙子

○月○日

おととい夫の実家から送られてきた『鯛』が座卓の上を飛んだ。彼の物凄い怒鳴り声と共に、無残に壁に叩きのめされてバラバラになる。何度となく見てきた光景ではあるが身の縮む思いは変わらない。

九州から送られた活きの良い美しい『鯛』は全部で7尾。さっと味付けをした鍋をストーブにかけ、ゆっくり煮込みながら『紅白歌合戦』でも見ようと座ろうとした時の出来事でした。夫は『酒の肴』にしようとしたらしく、鍋から皿に勝手に移し、「こんな生臭いのが食えるかあ～、味付けがなってないっ！」と投げつけた。「まだ煮えてないよ!!」って、何度も何度も言ったのに・・・。

九州の両親が正月の『おせち料理』にと送ってくれた物を、大晦日に『酒の肴』にしてしまうアル中殿の神経が判らない。結局アヤ付きの『鯛』は他の誰も箸をつけず、夫が一人で正月3ヶ日かけて全部食べてしまった。あの時、新しい年にあたり神棚に1尾供えたのか・・・、今となっては定かじゃない。

そしてそれからが、アル中の本番に入るのでした。私を扱き下ろす事、天下一品。よくもまあ人を罵る言葉がこんなにあつたものかと感心する。言うだけ言って、罵るだけ罵って、それこそ正月用の万札をワシヅカミにし、一張羅の三つ揃いのスーツに着替え、金のカフス・金のタイピン、ビカビカにバカを作り上げて、何とも恐ろしい事に車で出て行った。「何か寂しいね。」と、命拾いした6尾の鯛に語りかけながら味付けしている私が居た。ザワザワした虚しい心にも、年の変わりを告げる除夜の鐘は確実に聞こえていた。

その時、さっきのビカビカの紳士。ワイシャツは破け、スーツは血みどろの泥まみれ、眼鏡は無いし車も無い。パトカーで御帰還の年明けでした。3

## 後援会 3 月会計報告

収入の部			支出の部		
	3 月	4 月		3 月	4 月
会費	145,000	160,000	通信費	16,000	15,840
賛助会員	1,000	6,000	印刷費	13,800	9,400
法人会員	50,000	50,000	事務費	10,140	10,042
会場献金	1,450	2,160	行事費	－42800	6,758
雑収入	178,800	0	雑 費	3,450	1,320
小 計	376,250	218,160	小 計	590	43,360
前月繰越金	1,254,291	1,629,951	運営委員会	0	0
合 計	1,630,541	1,848,111	合 計	590	43,360
			次月繰越金	1,629,951	1,804,751

**さいたまマックのホームページもリニューアルしました。**

<http://www.saitama-mac.com>

「さいたまマック」で検索して下さい。

もし従来のページが表示されたら「F5」キーを押すと自動的に切り替わります。

(\*\_^\*) 携帯電話からもでも見られま〜す。ヽ(^o^)

発 行：さいたまマック後援会

住 所：〒337-0032

さいたま市見沼区東新井710-33 鎌倉ハイツ1階さいたまマック内

Tel & Fax：048-685-7733

Eメール：saitama-mac@tbj.t-com.ne.jp

献金 宛先：さいたまマック後援会<郵便振替、銀行振込共に>

郵便 振替：00100-7-151361 さいたまマック後援会

銀行 振込：埼玉りそな銀行 北浦和西口支店普通349-3933653